

月刊 いなかわ  
福祉会だより

【発行所】  
社会福祉法人  
いなかわ福祉会  
秋田県湯沢市駒形町  
字八面弘塚58  
電話：0183-42-2557  
FAX：0183-42-2541

ケアセンターいなかわ★栄養士情報★

こんにちは、今月はケアセンター栄養士の高橋が担当させていただきます。

6月から夏の間は脱水や食中毒に特に注意が必要となる時期です。

そこで、今回は食中毒と脱水の予防についてお話しさせていただきます。

食中毒予防の3原則

- ◎つけない 清潔・洗浄
- ◎増やさない 迅速・冷却
- ◎やっつける 殺菌・加熱

夏場は菌が繁殖しやすいだけでなく、身体の抵抗力・免疫力も落ち気味になります。生ものをできるだけ控え、加熱したものを食べるようにしましょう。また、調理器具も熱湯消毒してから使用してください。

なお、冷蔵・冷凍による殺菌効果は期待できませんので保存した食品は早めに、再加熱して食べるようにしましょう。

脱水の予防と改善の基本

- ◎食事をきちんとする
- ◎こまめに水分をとる
- ◎脱水時は、水分・塩分・糖分を一緒にとる

※こまめな水分補給とは…  
寝る前、入浴の前後、運動中やその前後、飲酒後など

かくれ脱水とは…

脱水症は進行するまで症状が出にくいのが特徴です。脱水症で病院に行くと、発症してから数日経っていたというケースも多々あるようです。また、次のような症状が出たら「かくれ脱水」症状のサインです。

- ①首筋がベタベタする
- ②体のだるさがとれない
- ③めまい・立ちくらみ
- ④頭痛・足がふる

脱水症は単なる水分不足ではなく、脳や消化器系、筋肉にまで異常が出てしまう、実は危険な状態です。軽視せず異常を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう。

6月の献立

この時期は、みなさん山菜採り・山菜料理を楽しまれている事と思います。

ケアセンターいなかわでも普段のお食事に山菜や旬の食材をたくさん使用しております。今月の献立には、みずかやき、わらびのお浸しや、これから旬の夏野菜もたくさん出てきます。初物だ」と喜ばれるご利用者様が多くいらっしゃいます。

旬の野菜は栄養価が高く、体調を整えるのにもぴったりなので肉や魚と合わせてたくさん食べましょう。



チャレンジデー

5月29日はチャレンジデーでした。ケアセンターいなかわでもご利用者様と一緒に運動をしたりしてチャレンジデーに参加しました。結果は湯沢市の参加率は58・8%との事で、見事金メダルを獲得できたようです！

チャレンジデーは毎年恒例となっておりますが、普段から適度な運動をして健康づくりに励みましょう。

編集後記

つい先日は、まだ5月だというのに各地で30度を越える季節外れの暑さになりました。そして、これからむしむしとした梅雨の時期に入ります。肌寒い日や蒸し暑い日など寒暖差に注意が必要です。十分な栄養と休息をとり、元気にすごしたいですね。

今回は私が担当しました！



広報委員  
(栄養士 高橋桃子)